МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

ЖИТОМИРСЬКИЙ ВІЙСЬКОВИЙ ІНСТИТУТ ІМЕНІ С.П. КОРОЛЬОВА

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Збірник наукових праць
ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 100-річчю Поліського національного університету

17 травня 2022 р.
м. Житомир

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
ЖИТОМИРСЬКИЙ ВІЙСЬКОВИЙ ІНСТИТУТ ІМЕНІ С.П. КОРОЛЬОВА

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Збірник наукових праць
ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 100-річчю Поліського національного університету

м. Житомир – 2022

УДК 796.011.3
Ф 50

Рекомендовано до друку вченою радою Поліського національного університету (протокол № 9 від 25 травня 2022 р.)

Рецензенти:

Пронтенко К. В., заслужений майстер спорту України, заслужений тренер України, доктор пед. наук, проф. кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту ЖВІ ім. С. Корольова;

Мичка І.В., кандидат пед. наук, доц. кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення ЖДУ ім. І. Франка.

Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць ІІ Всеукраїнської наук.-практ. конф., присвяченої 100-річчю Поліського національного університету (Житомир, 17 травня 2022 року). Гол. ред. Г.П. Грибан. Житомир: В-во «Рута». 2022. 100 с.

У збірнику представлено результати теоретичних та прикладних досліджень ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи».

Головний редактор

Грибан Григорій Петрович – доктор пед. наук, професор, Житомирський державний університет імені Івана Франка.

Редакційна колегія

Ткаченко Павло Петрович – кандидат пед. наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, Поліський національний університет;

Пронтенко Костянтин Віталійович – доктор пед. наук, професор, Житомирський військовий інститут імені С. Корольова;

Булгаков Олексій Ігорович – кандидат наук з фіз. вих. і спорту, доцент, Житомирський державний університет імені Івана Франка.

Мичка Іван В'ячеславович – кандидат пед. наук, доцент, Житомирський державний університет імені Івана Франка.

Матеріали друкуються в авторській редакції. За достовірність фактів, власних імен та інших відомостей несуть відповідальність автори публікацій. Думка редакції може не збігатися з думкою авторів.

© Поліський національний університет, 2022
© ПП «Рута», 2022

ЗМІСТ

Бойко Д.В. ИСТОРИЯ ЕВРЕЙСКИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР (МАКАБИАДА)……. 7

Вербельчук Т.В., **Пясківський В.М.**, **Вербельчук С.П.**, **Подорожна Ю.В.** АПІПРОДУКТИ В ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ…… 11

Грибан Г.П. ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ЗДОБУВАЧАМИ ДРУГОГО (МАГІСТЕРСЬКОГО) РІВНЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «УПРАВЛІННЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ»…….. 16

Грибан Г.П., Ткаченко П.П. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЗДОБУВАЧІВ-АГРАРІЇВ……. 25

Домінюк М.М. ПЕРСПЕКТИВИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ЖІНОК ПІДРОЗДІЛІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ……. 29

Жамардій В.О. ПРОФЕСІЙНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІД ЧАС ОПАНУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ……. 34

Козак Є.П., Плахтій П.Д., Денисовець А.П. КЛЮЧОВІ СТАНДАРТИ ЯКОСТІ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ……. 39

Курилло Т.В., Гресь М.Я., Засік Г.Б., Острогляд А.Є. БАСКЕТБОЛ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ……... 43

Мазур К.М. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ... 48

Пантус О.О., Денисовець А.П., Скорий О.С. ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОЛІСЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ…… 54

Пронтенко В.В. МОЖЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НА ЕЛЕМЕНТАХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СМУГИ ПЕРЕШКОД… 60

Радіонова О.Л., Логвінова Я.О. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ…… 63

Саранча М.П., Мичка І. В. ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ…….. 67

Сопотницька О.В. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ……. 72

Толошна С.М. ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ШКОЛЯРІВ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЇХ КОРЕКЦІЇ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР……. 77

Філіна В.А. ДЗЮДО: СПОРТ ЧИ МИСТЕЦТВО?..... 84

Шандригось В.І. НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ» У ПІДГОТОВЦІ МАГІСТРІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ…… 88

Шевченко О.В., Мельнік А.О. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУ-ВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІІ В ТЕОРІЇ І ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ…… 92

2. Мичка І.В. Методика розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ. нац. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2019. 21 с.

3. Мичка І.В. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять з пауерліфтингу в освітньому процесі з фізичного виховання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2018. Вип. 5 (98). С. 121–124.

4. Сутула В. О., Луценко Л. С., Булгаков О. І., Сутула А. В., Шутєєв В. В. Щодо сучасних організаційних інновацій у системі фізичного виховання студентської молоді. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. № 1. С. 99–106.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Сопотницька О.В.

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Актуальність теми дослідження. Подальше зростання спортивних результатів у волейболі висуває підвищені вимоги до фізичної підготовленості, як дорослих, так і юних спортсменів. Досягнення її високого рівня в даний час пов'язане із значною інтенсифікацією і збільшенням тривалості тренувального процесу і особливо процесу фізичної підготовки на поглиблених етапах спортивної спеціалізації. Виникає не обхідність пошуку найбільш раціональних шляхів вдосконалення якісних сторін тренувального процесу, що передбачають розробку таких засобів і методів спортивного тренування, які сприяють підвищенню його ефективності.

Мета дослідження – розкрити засоби і методи розвитку швидкісно-силових здібностей юних спортсменів-волейболістів.

Результати дослідження. Процес розвитку фізичних якостей юних спортсменів залежить від особливостей структури їх

фізичної підготовленості. Тому підбір засобів і методів розвитку різних фізичних якостей має бути адекватним цим особливостям.

Розглядаючи фізичні якості людини і методику їх розвитку в процесі занять конкретним видом спорту, слід враховувати, що в кожному виді спортивної діяльності роль різних фізичних якостей в ході формування високого рівня тренованості неоднакова. Іншими словами, структура фізичної підготовленості юних спортсменів різної спеціалізації істотно відрізняється [4]. Як відомо, кожна людина володіє певними руховими можливостями. Вони реалізуються в рухах, які відрізняються рядом як якісних, так і кількісних характеристик. Фізичними (руховими) якостями прийнято називати деякі сторони рухових можливостей людини. До основних фізичних якостей відносять наступні: сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість [3].

Слід зазначити, що високий рівень розвитку швидкісно-силових здібностей, як прояв силових якостей, надає значний позитивний вплив на рівень фізичної і технічної підготовленості спортсменів. Відбувається це тому, що основу процесу вдосконалення швидкісно-силової підготовленості спортсменів в спортивних іграх складають вправи, моделюючі найбільш типові прояви швидкісно-силових здібностей в грі. Такими є короткі прискорення з подальшим падінням і, навпаки, прискорення за м'ячем після падіння, багатократне блокування і так далі. Як відзначають Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, при розвитку силових якостей важливо орієнтуватися на наступні положення:

- ефективність окремих силових вправ (кумулятивний тренувальний ефект) визначається за станом приросту сили відповідних м'язевих груп

- вдосконалення силових якостей здійснюється, як за рахунок перенесення силового тренувального ефекту із загальнопідготовчих на спеціально-підготовчі і змагальні вправи, так і за рахунок кумуляції засобів силових дій з різним тренувальним ефектом;

- тренувальні силові дії мають бути оптимальними, оскільки об'ємні і тривалі силові навантаження істотно знижують швидкість рухів і здібність до прояву вибухових зусиль;

- засоби силової підготовки, широкі і різноманітні спочатку, потім поступово концентруються на основних м'язових групах і в рамках основнихрухівзмагань;

- енергозабезпечення силових вправ в міру наближення періоду змагань моделюються все більш приблизно до ігрових режимів [2].

Успішність ігрових дій волейболіста багато в чому визначається такими його швидкісними якостями, як уміння швидко стартувати і перемішатися на короткі відрізки (2–6 м), швидко вистрибувати, швидко виконувати техніко-тактичні дії, швидко оцінювати ігрові ситуації і ухвалювати правильні рішення.

Багаторічні дослідження в цьому напрямі привели до необхідності розробки групи методів, які частіше інших використовуються тренерами в процесі спеціальної фізичної підготовки юних волейболістів. До них відносяться:

1. Метод короткочасних зусиль. Він характеризується виконанням цих вправ, при виконанні яких волейболіст проявляє силу, найбільшу для нього в даному занятті (граничні і максимальні зусилля), і зусилля в 80–95% від максимальних (білягранічних і граничні). Вправи з граничними зусиллями виконують не більше одного разу в підході, з білягранічних до 3–5 разів.

2. Негранічні зусилля (30–50 % від максимальних), що проявляються при граничній швидкості виконання вправ, які спортсмен повинен робити до появи перших ознак стомлення.

3. Метод колового тренування. Він полягає в тому, що організовується 2–12 «станцій». Вправи підбирають так, щоб до роботи послідовно залучалися основні групи м'язів. Завдання індивідуальні для кожного волейболіста (за об'ємом або інтенсивності). Починають з 50–60 % від максимального навантаження, у міру підвищення рівня підготовленості дозування збільшують. Кругове тренування дозволяє

оперативно зміщувати акцент її спрямованості в межах конкретного поставленного завдання (варіювання співвідношення об'ємів та інтенсивності).

4. Ударний метод. Суть методу полягає в стимулюванні м'язів ударним розтяганням, яке передує активному зусиллю. Для цього слід використовувати те, що не обтяжувало, а кінетичну енергію тіла, накопичену їм при вільному падінні з певної висоти. Для кращого використання м'язової енергії необхідно значно розтягнути м'язові волокна, додавши їм при цьому більше кінетичної енергії, а в зворотному русі активно скоротити м'яз.

Для розвитку швидкісно-силових якостей слід виконувати спеціально-підготовчі вправи. Найбільш характерними для даної методики вправами є кидки м'яча через сітку в стрибку з розгону, нападаючі удари після передач партнера, такі ж удари по підвішеному м'ячу.

В.М. Заціорський рекомендує застосування власно силових вправ з значними обтяжуваннями і меншою швидкістю рухів. При цьому максимальні зусилля виявляються довше і забезпечують вищий приріст м'язевої сили. Крім того, автор пропонує повторне виконання тих вправ, в яких спеціалізується спортсмен. Ці вправи слід виконувати в максимальному темпі в звичайних умовах. При повторенні таких вправ необхідно прагнути до того, щоб кожна подальша спроба здійснювалася без зниження швидкості руху. Тривалість пауз відпочинку коливається залежно від характеру і інтенсивності самого руху [1].

Ефективними засобами для розвитку швидкісно-силової підготовленості волейболістів є вправи з технічного характеру. До них відносяться нападаючі удари, блокування, другі передачі м'яча, що виконуються в стрибку. Дуже ефективні різного роду стрибки: з обтяжуванням і без нього, на місці в русі. Маса будь-якого роду ваги, у тому числі штанги, встановлюється в процентному відношенні від маси тіла юного волейболіста. Залежно від характеру вправи вона складає: для вистрибування 50–70 %, для вистрибування з положення півприсяді не більше

50 %, для повногоприсіду 30–40 %. Кількість повторень в одному підході регламентується першими ознаками появи втоми.

Для розвитку швидкісно-силових якостей волейболістів рекомендується виконувати стрибки в глибину з подальшим вистрибуванням. При цьому Е.В. Фомін пропонує проводити стрибки в глибину з висоти 100–130 см [5].

Висновки. Волейбол – це динамічна гра, яка розвиває в людині такі якості, силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість. Вірно підібрані методи та засоби розвитку швидкісно-силових здібностей сприятиме кращому рівню розвитку фізичної підготовленості юних волейболістів та сформувати вміння і навички в оволодінні технічними прийомами та тактичними діями.

Список літературних джерел

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. Москва: Советский спорт, 2009. С. 44.

2. Колодиницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие [для учителей и методистов]. М.: Просвещение, 2011. 77 с.

3. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общаятеория и еепрактические положення. К:Олимпийская литература. 2004. 808с.

4. Польовий А., Сопотницька О.В. Швидкісно-силова підготовка волейболістів як одна з найважливіших складових процесу спортивного тренування. Магістерський науковий вісник. Випуск № 33.Тернопіль: ТНПУ, 2019. С. 268–270.

5. Фомин Е. В. Структура специальной физической подготовленности юных волейболистов. Теория и практика физ. культуры. 1987. № 7. С. 33–34.